

## Brücken bauen

«Du hast einen schönen Beruf»,  
sagte das Kind zum alten Brückenbauer.  
«Es muss sehr schwer sein, Brücken zu bauen.»

«Wenn man es gelernt hat, ist es leicht», antwortete er.  
«Es ist leicht, Brücken aus Beton und Stahl zu bauen.  
Die anderen Brücken sind viel schwieriger», sagte er.  
«Die baue ich aus meinen Träumen.»

«Welche anderen Brücken?», fragte das Kind.

Der alte Brückenbauer sah das Kind nachdenklich an.  
Er wusste nicht, ob es verstehen würde.

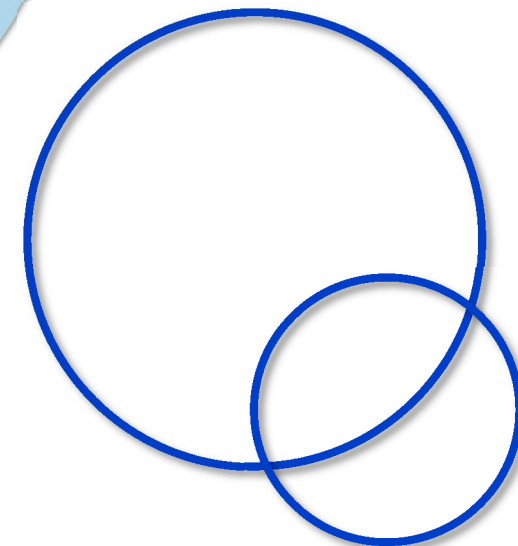
Dann sagte er:

«Ich möchte eine Brücke bauen...  
von der Gegenwart in die Zukunft!  
Ich möchte eine Brücke bauen...  
von einem Menschen zum andern...  
von der Dunkelheit ins Licht...  
von der Traurigkeit zur Freude.  
Ich möchte eine Brücke bauen...  
von der Zeit in die Ewigkeit...  
über alles Vergängliche hinweg.»

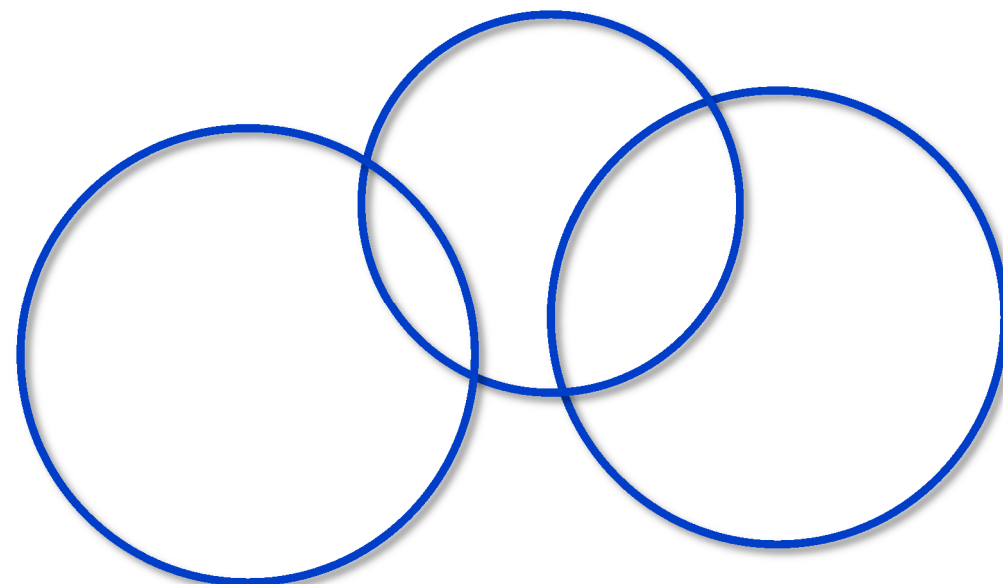
Das Kind hatte aufmerksam zugehört.  
Es hatte nicht alles verstanden, spürte aber,  
dass der alte Brückenbauer traurig war.  
Weil es ihn wieder froh machen wollte, sagte das Kind:  
«Ich schenke dir meine Brücke.»

Und das Kind malte für den Brückenbauer  
einen **REGENBOGEN**.

Christin Schedlbauer



## Selbsthilfegruppen für vom Suizid ihres Kindes betroffene Eltern



## Jeden dritten Tag

stirbt in der Schweiz ein junger Mensch durch Suizid. Jeder dieser Todesfälle hat seine eigene Geschichte, welche die Familie zu entwirren versucht. Wie auch immer die Vorgeschichte war, die wenigsten Eltern sind auf die Selbsttötung ihres Kindes vorbereitet. Selbst für Familien, die während Jahren mit den psychischen Problemen oder gar mit Suizidversuchen ihres Kindes gelebt haben, ist der tatsächliche Tod ein tiefer Schock.

Nach heutigem Erkenntnisstand sind 60 bis 90% der Suizide auf eine psychische Erkrankung zurückzuführen. Bei jugendlichen Suizidenten stehen meistens vorübergehende Krisen als Auslöser im Vordergrund, verursacht z.B. durch Trennung, Mobbing, Gefühle des Versagens oder den Verlust wichtiger Ziele. Dieser seelische Schmerz kann, ähnlich einem körperlichen Schmerz, so heftig werden, dass jegliches überlegte Handeln unmöglich wird.

Menschen, die einen Suizidversuch überlebt haben, berichten, dass sie sich wie in einem Nebel oder einem Trancezustand fühlten. Für Angehörige oder Freunde sind sie in diesem Augenblick nicht mehr erreichbar und so ist das Schreckliche oft nicht zu verhindern.

## Endet eine solche Krise tödlich

beginnt für die Hinterbliebenen ein nicht enden wollender Albtraum. Sie finden ihr Kind leblos in ihrem Haus oder die Polizei steht vor der Türe und erzählt ihnen etwas, das sie nicht glauben können und wollen.

Von diesem Moment an ist ihr Leben nicht mehr so, wie es vorher war. Zuerst herrscht Ohnmacht, Schock, Ungläubigkeit, bevor der Schmerz der Trauer über sie hereinbricht.

Viele Eltern quälen sich mit Selbstzweifeln. Sie sehen nur noch ihre Versäumnisse und machen sich Vorwürfe, dass sie ihr Kind nicht schützen konnten. Manche packt auch Wut, warum ihr Kind ihnen das antun konnte. Selber auch zu sterben und so seinem Kind zu folgen, erscheint manchmal als einziger Weg, diesem Strudel von Gefühlen zu entfliehen.

Nur selten trauern alle Familienmitglieder gleich. Es entstehen Missverständnisse und das Gefühl, zusammen zu gehören und doch alleine zu sein.

Die Frage nach dem «Warum» einfach stehen zu lassen, die Liebe zum verstorbenen Kind in sich zu bewahren und im Leben wieder vorwärts zu gehen, stellt eine grosse Herausforderung dar.

Diese Erfahrungen auszutauschen mit Menschen, die dasselbe erlebt haben, kann dabei sehr hilfreich sein.

## Stimmen aus der Gruppe

«In der Gruppe traf ich Eltern, bei denen der Tod ihres Kindes schon ein paar Jahre her ist. Sie haben mir gezeigt, dass der Schmerz mit der Zeit sanfter wird, dass Freude und Lachen wieder zurückkehren können.»

\* \* \*

«Ein Suizid ist in der heutigen Gesellschaft noch immer ein Tabuthema. Nicht immer fällt es mir leicht, mit Aussenstehenden darüber zu sprechen und manchmal sind ihre Reaktionen auch ungewollt verletzend. In der Gruppe diskutieren wir darüber, wie wir mit solchen Situationen umgehen und wie weit wir uns solchen überhaupt aussetzen wollen.»

\* \* \*

«Als alleinerziehende Mutter machte ich mir Vorwürfe - hat mein Kind wohl unter der speziellen Familiensituation gelitten? In der Gruppe lernte ich, dass so etwas auch in ganz "normalen", intakten Familien vorkommt. Das half mir, mich von meinen Schuldgefühlen zu befreien.»

\* \* \*

«Ich verspürte nie den Druck, etwas sagen zu müssen. Ich konnte einfach nur dabeisitzen und zuhören.»

\* \* \*

«Einige meiner Freunde gingen mir aus dem Weg, weil sie nicht wussten, wie sie mit mir und meiner Trauer umgehen sollten. In der Gruppe habe ich neue Freundschaften geschlossen. Alles hat hier Platz, Lachen und Weinen.»

## Weitere Adressen

Dargebotene Hand  
[www.143.ch](http://www.143.ch)

Stiftung Krisenintervention Schweiz  
[www.kriseninterventionschweiz.ch](http://www.kriseninterventionschweiz.ch)

Verein für Hinterbliebene nach Suizid  
[www.verein-refugium.ch](http://www.verein-refugium.ch)

Jugendliche nach Suizid eines Elternteils  
[www.nebelmeer.ch](http://www.nebelmeer.ch)

Initiativen zur Suizidprävention  
und Suizidforschung  
[www.ipsilon.ch](http://www.ipsilon.ch)  
[www.fssz.ch](http://www.fssz.ch)

Suizidprävention Kanton Bern  
[www.suizidpraevention-kantonbern.ch](http://www.suizidpraevention-kantonbern.ch)

Suizidprävention Kanton Zürich  
[www.suizidpraevention-zh.ch](http://www.suizidpraevention-zh.ch)

---

## Verein Regenbogen Schweiz

Postfach, 3297 Leuzigen

Telefon: 079 489 22 98

E-Mail: [info@verein-regenbogen.ch](mailto:info@verein-regenbogen.ch)

Internet: [www.verein-regenbogen.ch](http://www.verein-regenbogen.ch)

PC-Kto: 87-40941-2

IBAN: CH14 0900 0000 8704 0941 2

Wenn ein Geschwister stirbt:  
[www.lifewith.ch](http://www.lifewith.ch)